BLAUFUX

Das Magazin der Veganen Gesellschaft Schweiz

Ausgabe #2 — Februar 2016

BERICHT

Aktiv werden
für Tiere – Flyern

→ Seite 6

INTERVIEW

Aktivismus
ist wie Seilziehen

→ Seite 12

SURPLUS

Veganismus und
die Frage der Toleranz

→ Seite 26

Ausgabe #2

Das Cover der Erstausgabe hat keinen Blaufuchs gezeigt, sondern einen Weissfuchs. Die Sache ist aber noch viel verzwickter: Im Grunde ist* BLAUFUX *auch kein Fuchs, sondern ein Lamm. Im Fuchspelz. So. Jetzt ist es raus.

Sie brauchen sich also nicht vor **BLAUFUX** zu fürchten. Ausser Sie scheuen davor zurück, Gewohntes und Bekanntes zu hinterfragen. Denn dazu ist dieses Magazin da. Es zeigt, was die vegane Bewegung alles sein kann und wohin sie uns – als Einzelperson, als Familie und als Gesellschaft – führen könnte.

BLAUFUX *ist nicht schlau, sondern informiert. Es ist nicht mutig, sondern beharrlich. Und es ist schon gar nicht ohne Fehler, sondern auf der Suche.*

Auch für diese Ausgabe wurde viel diskutiert, recherchiert und nachgedacht. Über Radicchio und Steaks zum Beispiel. Aber hey, wie gesagt, **BLAUFUX** ist nur ein neugieriges Lamm. Und gerade Lämmern im Fuchspelz darf man ruhig die Meinung sagen. Ehrlich. Dieses hier beisst auch nicht. Versprochen.

Amina Abdulkadir
Chefredaktion **BLAUFUX**

Kooperationsfirmen

Kostenloser Versand der jeweils aktuellen **BLAUFUX**-*Ausgabe bei einer Bestellung bei diesen Firmen (falls Paket genügend gross):*

aestethical – fair · vegan · ästhetisch
Eva's Apples
Hello Vegan
KABUKI 歌舞伎
larada.org Vegan-Shop
naturweine
roots
Seifen Oper
tibits
V·ANGLE
VEGAN
VEGUSTO – Swiss 100% plant-based gourmet

Inhalt und Impressum

3 EDITORIAL_ ***Ausgabe #2***

EINBLICK

6 BERICHT_ ***Aktiv werden für Tiere – Flyern***

9 VERANSTALTUNG_ ***Genuss à la vegan***

10 LEITARTIKEL_ ***Alles nur nachgemacht***

MENSCH und TIER

11 TIERFABEL_ ***Des Waschbären neues Leben***

12 INTERVIEW_ ***Aktivismus ist wie Seilziehen***

14 MEINUNG_ ***Eine Frau ohne Plan***

16 PAGE BLANCHE_ ***Jasmin Hunn***

ESSEN und LEBEN

18 REVIEW_ ***Mittelmässige Nachrichten der WHO***

20 UMWELT_ ***Essen, das der Umwelt schmeckt***

22 VEGANMARKT_ ***Glace wie früher ... ganz anders***

24 REZEPTE_ ***Weil er macht, was er will***

AUSBLICK

26 SURPLUS_ ***Veganismus und die Frage der Toleranz***

28 UMFRAGE_ ***Die beliebtesten Käsealternativen***

29 GLOSSE_ ***Was soll das denn?***

30 MITGLIEDSCHAFT UND ABONNEMENT

BLAUFUX
Ausgabe #2, Februar 2016
8000 Exemplare
ISSN: 2297-5780

Website: www.**BLAUFUX**.ch
Facebook: facebook.com/**BLAUFUX**
Twitter: @**BLAUFUX**magazin

Herausgeberin
Vegane Gesellschaft Schweiz
4000 Basel
info@vegan.ch
www.vegan.ch

Konzept und Chefredaktion
Amina Abdulkadir

Korrektorat
Lukas Romer

Grafik und Layout
Daniel Rüthemann

Druck
Schröter PrintMedia GmbH
Gedruckt auf 100 % recyceltem Papier

Lettershop
Druckkollektiv Phönix

Kontakt
abo@**BLAUFUX**.ch
redaktion@**BLAUFUX**.ch
inserieren@**BLAUFUX**.ch
mitmachen@**BLAUFUX**.ch

Aktiv werden für Tiere

Aktivismus-Reihe

Teil 2

Flyern

Flyern ist eine besonders einfache und zugleich effektive Form, um sich für Tiere einzusetzen, und deshalb gerade unter Neuaktiven beliebt. Ausserdem lässt sich Flyern sehr gut skalieren: Je mehr Flyer verteilt werden, umso mehr Menschen können Sie erreichen und sensibilisieren.

Text: **Marielle Kappeler** *Fotografien:* **Adrian Marmy**

Das Ziel

Flyer und Infobroschüren sollen in erster Linie informieren und sensibilisieren. Sie zielen darauf ab, eine Veränderung des Kauf- und Konsumverhaltens zu erwirken. In der Schweiz liegt der durchschnittliche Pro-Kopf-Konsum bei 16 Landtieren jährlich. Jede Person, die aufhört, Tiere zu essen, oder ihren Tierproduktekonsum reduziert, trägt mittel- und langfristig zu einer Veränderung der Nachfrage bei.

Effektivität

Es kursieren unterschiedliche Zahlen, wie viele Tiere mit 1000 Flyern gerettet werden können. Die Art der Flyer sowie auch der Ort, an dem geflyert wird, kann einen grossen Einfluss haben. Für die Schweiz existieren gegenwärtig noch keine fundierten Zahlen – die Vegane Gesellschaft Schweiz orientiert sich daher an den Zahlen von Animal Charity Evaluators. Auf die Schweiz und unsere Flyerpreise angepasst, ergeben CHF 50.– ca. 1600 Flyer und 16 verschonte Landtiere. Dies sind wohlgemerkt grobe Richtwerte und die Berechnungen und Schätzungen sind konservativ angelegt. Im besten Fall sind es deutlich mehr Tiere.

Geeignete Orte

Vor Gymnasien und Universitäten ist die Wahrscheinlichkeit am grössten, auf junge Personen zu treffen, denen es tendenziell leichter fällt, ihre Gewohnheiten zu ändern. Sie stehen am Anfang ihrer eigenständigen Lebensentscheidungen und allgemein an einem Punkt, an dem sie den Status quo hinterfragen und ihr Leben nach ihren eigenen Wertvorstellungen ausrichten möchten.

Auch in der Innenstadt lässt es sich sehr gut flyern, vor allem bei schönem Wetter an gut frequentierten Strassen oder Kreuzungen. In der Regel gilt hier das Allmendnutzungsrecht, wonach das Verteilen von ideellen Flugblättern grundsätzlich ohne Bewilligung gestattet ist, sofern nicht mehr als 3 Personen flyern und allgemeine Höflichkeitsregeln beachtet werden (nicht im Weg stehen, nicht hinterherrennen, niemanden belästigen, Flyer-Littering verhindern etc.). Wir empfehlen, vor einer Flyeraktion die kantonalen Bestimmungen abzuklären, um auf der sicheren Seite zu sein.

Eine besonders hohe Zahl von verteilten Flyern lässt sich in Bahnhöfen erzielen. Die SBB vergibt für ideelle Flyeraktionen kostenlose Bewilligungen für festgelegte Flyerorte. Die Bewilligung muss mit Vorlage des verteilten Flyermaterials frühzeitig beantragt werden. Es gelten die allgemeinen Nutzungsbedingungen für ideelle Promotionen.

Wenn Sie einen Ort gefunden haben, an dem Sie viele Menschen erreichen, wird zwangsläufig irgendwann der Punkt kommen, an dem Sie folgenden Satz hören: «Diesen Flyer kenn ich schon.» In diesem Fall können Sie einen anderen Flyer ausprobieren, der das Thema aus einem anderen Blickwinkel angeht oder der sogar eine stärkere Forderung beinhaltet. Vergessen Sie nie: Veränderungen brauchen bei den allermeisten Menschen Zeit.

*Leckere **vegane Snacks** helfen zusätzlich, Vorurteile gegenüber veganem Essen abzubauen.*

Begrenzende Faktoren

Nebst der verfügbaren Flyermenge, konkret deren Finanzierung, ist der Effekt von Flyern vor allem zeitlich begrenzt. Insbesondere das Verteilen der Flyer bedarf vieler Personen, die – im Idealfall – regelmässig grosse Mengen Flyer verteilen und langfristig motiviert sind, dies zu tun. Eine aktive Team- und Feedbackkultur hilft, diese Motivation über einen längeren Zeitraum hinweg zu halten. Auch persönlich gesteckte Jahresziele, wie viele Flyer man verteilen möchte, haben sich als hilfreich erwiesen.

Bei beiden Punkten können insbesondere auch jene Personen hilfreich unterstützen, die selber nicht flyern können oder möchten. Projektbezogene Flyerspenden helfen, den steten «Flyerhunger» zu stillen. Aber auch ganz direkte Unterstützung der Flyerteams ist möglich und sinnvoll. Zum Beispiel können Sie das Flyerteam in Ihrer Region kontaktieren und anbieten, etwas für die Pausenverpflegung vorbeizubringen.

Positive Nebeneffekte

Nebst dem schönen Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun und damit einen realen Unterschied zu bewirken, ist Flyern meist auch ein Teamsport. Nebst interessanten Erfahrungen im Umgang mit Menschenmengen und situativ unterschiedlichen Reaktionen sind das gemeinsame Erlebnis, der Austausch darüber und die wechselseitige Motivation wichtige Aspekte dieser Aktivismusform.

Was brauchen Sie für eine erfolgreiche Flyeraktion?

Sie benötigen Flyer, und zwar viele. Je nach Ort, an dem Sie flyern möchten, können Sie von einem Bedarf von 60 bis 300 Flyern pro Stunde und Person ausgehen. Für den Einsteig empfehlen wir, Flyer zu verteilen, welche Sie selber besonders mögen und deren Inhalt Sie auch gut kennen. Auf vegan.ch/bestellen finden Sie eine aktuelle Auswahl unserer Flyer und Broschüren, die sich besonders gut für Flyeraktionen eignen.

Technische Hilfsmittel

Sie möchten gern regelmässig flyern, allein oder in einer Gruppe? Verschiedene technische Hilfsmittel können Sie in Ihrem Vorhaben unterstützen und Sie können zugleich Ihre Ergebnisse verfolgen. Insbesondere die Plattform aktivfuertiere.ch ist dafür sehr nützlich. Nebst klassischer Event-Organisation, vergleichbar mit Doodle und Facebook, bietet die Seite zudem die Möglichkeit, ein Organisationsprofil anzulegen, um interessierte Mitflyernde per E-Mail oder SMS einzuladen. Und im Anschluss an die Flyeraktion können die Ergebnisse festgehalten und zum Beispiel erfasst werden, wie viele Flyer verteilt wurden. Ziel ist es, die verschiedenen Flyeraktionen besser sichtbar zu machen und insbesondere auch das Monitoring zu optimieren und damit insgesamt mehr Zahlen zu generieren, um beispielsweise messen zu können, welche Flyer erfolgreicher sind als andere.

Tipps für die Praxis

Flyern eignet sich grundsätzlich für alle, die gerne auf Menschen zugehen und auch vor einem Gespräch und Rückfragen zum Flyerinhalt nicht zurückschrecken. Ein gutes Allgemeinwissen über die vegane Lebensweise und Tierrechte im Allgemeinen ist vorteilhaft. Wie Sie auftreten, widerspiegelt sich direkt in der Anzahl Flyer, die Sie verteilen, und in den Reaktionen, die Sie erhalten.

1. *Überlegen Sie sich, welches Ihre Zielgruppe ist, und kleiden Sie sich entsprechend.*
2. *Je nach Flyer kann ein Tierkostüm zusätzlich helfen, Aufmerksamkeit zu generieren. Und wer sich auf einen Schmunzler einlässt, nimmt den Flyer fast auf sicher mit.*
3. *Heben Sie Flyer vom Boden auf, wenn welche liegen bleiben; am Boden liegende Flyer vermindern den Wert ihres Inhalts. Es ist grundsätzlich jedoch normal, dass ein Teil der Flyer am Boden oder auch direkt im Müll landet. Das macht das Flyern an sich nicht ineffektiv.*
4. *Stellen Sie sich frontal in den Strom der Passantinnen und Passanten.*
5. *Behalten Sie stets im Kopf: Sie verteilen kostenlos wertvolle Informationen. Das sind viele kleine Geschenke, die Sie abgeben.*
6. *Halten Sie die Flyer so, dass sie möglichst leicht gesehen und angenommen werden können.*
7. *Suchen Sie Augenkontakt mit Ihrer Zielperson.*
8. *Lächeln Sie! Auch ein leichtes, freundliches Zunicken weckt Sympathien.*
9. *Nimmt eine Person den Flyer an, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ihn auch die nächste Person annimmt …*
10. *… das gilt auch umgekehrt! Darum: Wenn Sie einen schlechten Lauf haben, drehen Sie sich am besten um 180 Grad und flyern in die andere Richtung weiter.*
11. *Reagieren Sie auch bei Ablehnung freundlich, geben Sie einen Thumb-up oder wünschen Sie einen schönen Tag. Passantinnen und Passanten werden positiv reagieren, wenn in Ihrer Nähe eine positive, freundliche Stimmung herrscht.*
12. *Vergessen Sie nicht, Fotos zu machen. Fotos helfen über das direkte Flyern hinaus, Menschen im unmittelbaren Umfeld und insbesondere über soziale Medien zusätzlich zu erreichen. Ausserdem können Fotos motivieren, dass weitere Personen bei Ihnen in der Stadt oder auch anderswo ebenfalls flyern gehen.*

Wie Sie starten

Besuchen Sie vegan.ch/aktiv für weitere Informationen und um herauszufinden, ob es bei Ihnen in der Nähe bereits ein Team gibt, welchem Sie sich anschliessen können. Schreiben Sie ein Mail an info@vegan.ch, wenn Sie Fragen haben zum Thema Flyern.

Genuss à la vegan

Text: **Cristina Roduner** Fotografie: zur Verfügung gestellt

Vom 18. bis 20. März 2016 findet die Genussmesse cucina e tavola statt, an der die Vegane Gesellschaft Schweiz eine besondere Rolle übernimmt. Neben Informationsmaterial erwarten Sie in der Reithalle Winterthur auch vielerlei Köstlichkeiten zum Degustieren und Einkaufen.

Gewinnen Sie Dauerkarten unter bit.ly/ticket_cet

Bereits zum vierten Mal verwandelt sich Winterthur in eine Genussoase, an der Firmen aus den Bereichen Handel, Dienstleistung und Produktion ihre hochwertigen Produkte rund um die Themen Essen und Trinken präsentieren. Der Event für Tisch- und Esskultur hat sich in den letzten Jahren vom Geheimtipp zur festen Grösse in der Agenda von kulinarischen Geniesserinnen und Geniessern gemausert.

Unter dem Patronat der Veganen Gesellschaft Schweiz zeigen ausgewählte Ausstellerinnen und Aussteller an mehr als zehn Ständen und einer veganen Sonderschau, wie innovativ, vielfältig und genussreich vegane Lebensmittel sind.

Eintrittspreise und weitere Informationen:

cucina-e-tavola.ch

cucina e tavola
Reithalle Winterthur
Zeughausstrasse 65
CH-8400 Winterthur

Öffnungszeiten
Freitag, 18. März, 16.00–22.00 Uhr
Samstag, 19. März, 11.00–21.00 Uhr
Sonntag, 20. März, 11.00–18.00 Uhr

Alles nur nachgemacht

Text: **Amina Abdulkadir**

Ledersitze ohne Leder, Fischstäbchen ohne Fisch und Milchreis ohne Milch: Vegane Alternativen täuschen vor, etwas zu sein, das sie nicht sind, mal gelungen, mal weniger. Warum also wird Weizen in Steakform gepresst und Soja in Hack zerkleinert? Warum muss immer alles nachgemacht und dem Original aus Tierprodukten angeglichen werden?

Im Bezug auf die vegane Lebensweise gibt es einige spannende und berechtigte Fragen, die es zu diskutieren gilt. Obige Beispiele gehören nicht dazu, weil sie leicht zu dekonstruieren sind. Im Grunde würde ein «Warum nicht?» genügen. Warum soll Soja nicht die Form von Hack haben? Warum soll Weizen nicht wie ein Steak daherkommen? Denn die Form ist im Veganismus nicht entscheidend. Das gilt im Bezug auf Convenience Food wie auch im grösseren Kontext: Ob Fuss oder Huf, Mund oder Schnauze – die Form und das Aussehen entscheiden nicht über die Rechte und Pflichten eines Tieres, zu denen der Mensch auch zählt.

So löst das Cover der vorliegenden Ausgabe bei ethisch motivierten Veganern und Veganerinnen nicht zwangsläufig Ekel aus. Entscheidend ist nur, ob es sich dabei um ein Stück empfindsames Lebewesen handelt oder nicht. Die Ledersitze im neuen Auto sollen echt aussehen, die Fischstäbchen nach Fisch schmecken und der Milchreis wie früher bei Oma.

Denn – wie gesagt – der Mensch ist auch nur ein Tier, ein Gewohnheitstier. Die Mehrheit der Menschen, die ihre Ernährung und sonstigen Gewohnheiten umstellen, wollen nichts missen müssen.

Die Zeiten der Körnlipickerinnen und Beilagenesser sind vorbei. Zum Glück.

Die Nachahmung hat aber auch Vorteile, die über das eigene Empfinden hinausgehen. Wer ein veganes Steak auf den Grill legt, kann genauso am Barbecue teilnehmen wie nicht vegan lebende Personen. Vielleicht bleibt dieser Person sogar jegliche Diskussion über ihre und andere Essgewohnheiten erspart, die bei Champignonhälften und Zucchinistreifen doch gerne entflammt. Und vegane Ernährung ist oft, muss aber nicht mehr zwangsläufig, gesund sein. Mehr und mehr finden Kalorien ihren Weg in vegane Alternativprodukte, während sie gleichzeitig vermehrt aus biologischem Anbau stammen und seltener Konservierungsstoffe enthalten als ihre Originale aus tierlichen Produkten.

Vegane Alternativen sind auf eine gute Art ungesund.

Da stellt sich doch eher die Frage, warum man zum vermeintlichen Original greift, anstatt zur «billigen» Nachmache ohne Tierleid, nicht?

Bildmontage Cover: **Daniel Rüthemann**
Bildgrundlage: **scf_roma / Fotolia**

Des Waschbären neues Leben

Text: **Kilian Ziegler**

Seit immer schon arbeitete der junge Waschbär Kasper im Textilreinigungsbetrieb seiner Eltern. Ohne etwas anderes zu kennen, hatte er die puritanische Arbeitsethik der Familie von klein auf mitgekriegt – die Überstunden, die bescheidenen Mittel und das Ausbleiben von Ferien störten ihn keineswegs. So stand für ihn fest, dass er irgendwann das Unternehmen übernehmen und weiterführen würde. Sein jüngerer Bruder Erwin kam dafür nicht in Frage, da ihn eine spezielle Form des Autismus disqualifizierte: das Waschbärger-Syndrom. Erwin lebte in sich gekehrt und fühlte sich von seinem Umfeld überfordert. Dass der überaus intelligente Erwin im Familienbetrieb nicht mithelfen konnte, missfiel Kasper aber nicht, es verstand sich von selbst, dass Kasper Erwin den Rücken freihielt. Während also Kasper seine Tage damit füllte, Kleider von Schmutz zu befreien, löste sein Bruder hochkomplexe Rechenaufgaben.

So trieb das Leben Kasper im Arbeitermilieu vor sich her. Als er aber eines Abends Erwin, der vor seinen Büchern eingeschlafen war, ins Bett brachte, sollte sich etwas ändern. Bevor er sich selbst schlafen legte, liess sich Kasper erschöpft auf Erwins Stuhl vor dessen Pult fallen. Ohne sich viel dabei zu denken, blätterte er in der Literatur seines Bruders, darin reihten sich Zahlen hüftsteif aneinander. Wieso verstand er nicht, was sie zu bedeuten hatten? Er knobelte, rechnete, zählte an den Fingern ab, doch die Lösungen hielten sich vor ihm versteckt. Wie konnte das sein? Bisher hatte er auf alle Lebensfragen immer eine Antwort gewusst («40 Grad, mit Weichspüler!»). Konnte es sein, dass er seine Zeit verschwendete, ein rätsel- und abenteuerloses, ein gänzlich langweiliges Leben führte? Das durfte nicht sein! Kasper fasste in dieser Nacht den Entschluss, sein Leben zu ändern.

Am nächsten Morgen stellte er seine Eltern zur Rede: «Ich kann nicht mein Leben lang hier bleiben und Wäsche waschen, ich muss mich schwierigen Probleme stellen, so wie Erwin es macht!» «Du willst eine schier unlösbare Herausforderung?», fragte ihn sein Vater, «gut, dann machst du ab heute die Buchhaltung.» Und siehe da, mit dieser Aufgabe nahm Kaspers Leben eine neue Wendung. Von nun an hielt er mit puritanischem Fleiss buch, oft bis spät in die Nacht – na, wenn das kein Abenteuer war! Das war Rock 'n' Roll im Kleinen! Realitätsnahe Action, wo gibt es das heutzutage noch? Und wenn Kasper in der Buchhaltung bei mathematischen Schwierigkeiten nicht mehr weiterwusste, hielt ihm Erwin den Rücken frei und half ihm.

«Aktivismus ist wie Seilziehen»

2009 in Bern gegründet, ist tier-im-fokus.ch (TIF) aus der hiesigen Tierrechtsbewegung nicht mehr wegzudenken. Der Verein leistet Infoarbeit im Bereich Nutztierhaltung, setzt sich für die Förderung des Veganismus ein und führt immer wieder Aufsehen erregende Strassenaktionen durch. 2014 veröffentlichte TIF den Schweine-Report, der Missstände in Schweizer Mastbetrieben aufdeckte und landesweit zu reden gab.
Klaus Petrus hat den TIF-Präsidenten Tobias Sennhauser zu einem Gespräch getroffen.

Text und Fotografie: **Klaus Petrus**

Wir haben angeblich das beste Tierschutzgesetz der Welt. Wieso braucht es dann noch eine Tierrechtsorganisation wie tier-im-fokus.ch (TIF)?

Tobias Sennhauser: Das mit dem besten Tierschutzgesetz ist ein Propagandatrick der Tierindustrie. Solche Gesetze definieren bloss die Grenze zur Tierquälerei. Mit Tierwohl haben sie nichts zu tun. Auch bei uns dürfen Tiere auf engstem Raum eingesperrt werden. Ihre Körper werden durch Züchtung oder chirurgisch den Haltungsbedingungen angepasst. Und nach kurzer Zeit erwartet sie bereits der Schlachter.

Gerade die Nutztierhaltung ist ein heisses Eisen. Was kann da eine Tierrechtsorganisation bewegen?

Wir können versuchen, das Bewusstsein der Konsumenten und Konsumentinnen zu verändern, indem wir sie davon überzeugen, dass Tiere nicht zum Essen da sind. Und dass es leckere, pflanzliche Alternativen gibt. Idealerweise hat ein verändertes Konsumverhalten positive Auswirkungen auf eine vegane Lebensmittelproduktion.

Wäre es nicht effizienter, bei der Tierindustrie anzusetzen?

Auch das ist wichtig. Denn da geht es um Strukturen, die die Tierausbeutung überhaupt ermöglichen. Dazu gehört auch der Staat, der die Tierindustrie massiv subventioniert. Sogar die Werbung für Fleisch, Milch und Eier wird durch Steuermillionen unterstützt. Das zeigt übrigens, dass Ernährung keineswegs nur eine Privatsache ist, sondern durchaus etwas Politisches.

Bei uns werden Tiere am fliessenden Band zur Ware verarbeitet. Sind Tierrechte in einer solchen Welt überhaupt realistisch?

Der Kapitalismus ist in der Tat eine der treibenden Kräfte der Tierausbeutung. Für Bauern, Züchterinnen und Schlächter rentiert es sich halt, wenn sie Tiere zur Ware degradieren. Nur aus Spass tötet in der Industrie niemand ein Tier. Und doch, selbst der Neoliberalismus agiert nicht hemmungslos. Zum Beispiel dürfen Kinder hierzulande nicht zur Arbeit gezwungen werden. Deshalb glaube ich, dass wir Tierrechte erreichen können, ohne zuerst den Kapitalismus überwinden zu müssen.

Tierrechtsdemo in Bern
2014

www.tier-im-fokus.ch
www.schweine-report.ch
www.klauspetrus.ch

Zwitschern Sie uns Ihre Meinung zum eben Gelesenen unter dem Hashtag #meinBlau

Stichwort Kinderrechte: Für manche ist der Kampf für Tierrechte eng verknüpft mit dem Kampf gegen jede Form der Diskriminierung. Andere sagen: Hier geht es um Tiere, der Rest ist zweitrangig. Wie steht TIF dazu?

TIF ist ganz klar Teil einer emanzipatorischen Bewegung, die den Speziesismus überwinden will. Wir sind gegen die Unterdrückung aller empfindungsfähigen Lebewesen – egal, wie viele Beine oder Schuppen sie haben oder zu welchem Geschlecht sie gehören. Das klingt kompliziert, ist aber eigentlich recht simpel: Wir kämpfen einfach für Gerechtigkeit. Da hat zum Beispiel Rassismus keinen Platz. Wir sehen das auch in der Praxis: Viele unserer Aktivisten und Aktivistinnen engagieren sich auch für Menschenrechte, wie etwa in der Flüchtlingsfrage.

In der Schweiz leben angeblich 80 000 Menschen vegan. An Demos zum Beispiel sieht man nur einen winzigen Bruchteil von ihnen.

Wie lässt sich das erklären?

Das ist ein Phänomen, allerdings. Zumindest, wenn es um Politisches geht. Konsumorientierte Events ziehen ja genügend Leute an. Die Leute sind also nicht faul. Doch fehlt es offenbar am Interesse für politischen Widerstand. Oder nur schon an der Überzeugung, dass man individuell einen Beitrag leisten kann. Dabei ist Tierrechtsaktivismus wie Seilziehen: Eine einzelne Person mag nicht ins Gewicht fallen, aber das Kollektiv setzt riesige Kräfte frei. TIF organisiert ja jährlich eine Grossdemo für die Schliessung aller Schlachthäuser. Auch heuer schrieben zahlreiche Medien darüber, einige berichteten in der Folge sogar kritisch über Schlachthäuser. So erfahren Tausende von Menschen, dass es dort draussen Leute gibt, die gegen diese Gewaltkultur ankämpfen. Das ist wichtig. Ohne Demo wäre das alles nicht passiert.

Sollte die vegane Bewegung demzufolge politischer werden?

Ja. Wir brauchen nicht bloss vegane Konsumenten und Konsumentinnen, wir brauchen auch vegane Bürger und Bürgerinnen. Unsere Vision – ein Ort, an dem Tiere nicht mehr ausgebeutet werden – verlangt einen fundamentalen gesellschaftlichen Wandel. Und den wird es nicht geben ohne Druck aus der Bevölkerung.

Eine Frau ohne Plan

Mit Anschi Inauen sprach **Amina Abdulkadir**
Fotografie: **Michel Lüthi**

Die Kategorie «Meinung» bietet vegan lebenden Personen, die ihren Veganismus auf unterschiedliche Arten in die Öffentlichkeit tragen, ihre verdiente Plattform. Diesmal lernen Sie die Personifizierung kindlicher Neugierde kennen: Anschi Inauen. Sie hat keinen Plan, dafür Visionen. Im Gespräch mit ihr werden diese zur vorstellbaren Zukunft. Und es stellt sich die Frage, ob sie wirklich so planlos ist, wie sie glaubt.

Leggings mit geometrischem Muster, darüber ein überdimensionierter Strickpulli, lackierte Nägel, dezente Schminke und Piercings im Gesicht: Anschi Inauen hat das Appenzell modisch betrachtet definitiv hinter sich gelassen und passt gut zu Zürich. Hier leben kommt für sie aber – trotz Arbeitsstelle im Elle 'n' Belle – nicht in Frage. Das ist auch gut so, denn ihr Wohnort Frauenfeld würde an ihr eine engagierte Kulturschaffende verlieren.

Sie organisiert Veranstaltungen für den Verein Kulturarbeit für Frauenfeld (KAFF) und für das Kulturzentrum Eisenwerk, legt Balkan-Gypsy-Sounds auf und unterrichtet Deutsch an der autonomen Schule Frauenfeld. Weil ihre Tage offenbar mehr als 24 Stunden haben, betreibt sie nebenher noch einen Online-Secondhandshop (www.facebook.com/anschileins.secondhand), der irgendwann zu einem real betretbaren Raum mit veganen Leckereien und Büchern zum Verweilen werden soll.

So modisch ihre Kleidung ist, immer mal wieder blitzt etwas hervor, das von der Norm abweicht. Nicht selten ist es eine bewusste Naivität, wie sie Vorreiter und Pionierinnen vereint: Das Wissen darum, dass man sich viel vorgenommen hat, nicht alles erreichen muss, das Versuchen aber dennoch wichtig ist.

An einigen Tischen des Elle 'n' Belle sitzen Menschen, trinken trotz der Kälte hausgemachten Eistee, weil er halt einfach gut ist, essen Torte, weil sie halt einfach noch besser ist. Ob diese Menschen wohl vegan leben oder nicht? Inauen ist das einerlei. Schmackhafte vegane Esswaren sind für sie das Beste oder zumindest das Einfachste, um Menschen vom Veganismus zu überzeugen. Sie selbst ernährte sich 18 Jahre lang vegetarisch, wundert sich mittlerweile über die eigenen ehemaligen Ängste und erkennt sie immer wieder im Gespräch mit Personen, die nicht vegan leben. Wo kann ich einkaufen und essen gehen? Erhalte ich auch sicher alle wichtigen Nährstoffe? Werde ich Dauerhunger leiden müssen?

Man würde ja gerne – und tut es dann doch nicht. Bis sich die Informationen, das Wissen schliesslich nicht mehr verdrängen lassen, bis der innere Druck der Diskrepanz zwischen Wertvorstellungen und eigenen Handlungen zu gross wird. Heute bedauert sie, es nicht früher versucht zu haben. Denn nun sitzt da eine Frau, an der sich alles bewegt, was nicht festgemacht ist, und deren Inneres ruht. Weil das schlechte Gewissen weg ist, die überschüssige Energie und die Lebensfreude aber geblieben sind. Denn sie kann benennen und beziffern, wie viel Leid sie mit ihrer veganen Lebensweise verhindert.

Sie habe oft Glück gehabt, beschreibt Inauen ihre Laufbahn, die alles andere als geradlinig verlief, sich aber durch einen klaren Aufwärtstrend auszeichnet. Einen Plan habe sie nie gehabt, schon gar nicht mehrere. Der Eindruck entsteht, ihr Glück habe sie sich selbst erarbeitet, ohne es zu merken. Nach der Zukunft gefragt, äussert Inauen dann doch einen Plan. Einen sehr konkreten sogar. Für die Schweiz. Vegan soll nicht mehr exotisch sein, sondern als eine valable und bekannte Lebensweise wahrgenommen werden. Je mehr Menschen sich trauen, vegan zum Standard an öffentlichen Veranstaltungen zu erheben, umso wahrscheinlicher scheint eine derartige Zukunft.

Dieser Wunsch werde jedoch verhindert durch Vereine und Organisationen, die nicht zusammenspannen, obwohl sie alle das Tierwohl zum Ziel haben. Mit Bedauern und Unverständnis begegnet Inauen der momentanen Situation, dass Ressourcen und Wissen nicht geteilt würden, sondern manchmal gar gegeneinander gearbeitet werde. Nur, weil man sich bei diesem oder jenem Detail dann doch nicht ganz einig ist. Das sei ärgerlich, weil es doch im Grunde um dieselbe Sache gehe: empfindsamen Tieren Gehör und schliesslich mehr Rechte zu erkämpfen. Wer sich dies zur Aufgabe mache, habe die eigenen Bedürfnisse hinten anzustellen.

«Wir haben alle dasselbe Ziel.»

Alle sollen beitragen, was sie können, ob im Kleinen oder im Grossen, in den eigenen vier Wänden oder auf der Strasse. Moralisieren, werten und den Zeigefinger zu heben, sei der falsche Weg. Es brauche Aufklärung, Austausch und Unterstützung. Sowohl gegenüber Menschen, die nicht vegan leben, wie auch gegenüber Mitgliedern anderer Vereine und Organisationen. Davon sei nicht viel zu bemerken. Inauen fordert deshalb, dass Tierrechtsaktivisten und Tierschützerinnen endlich aufhören, den Kampf im Namen der Tiere als Wettkampf untereinander auszutragen. Denn damit schaden sie sich nicht nur gegenseitig, sondern auch der veganen Bewegung. Und das geht Inauen gegen den Strich, gewaltig sogar.

Zwitschern Sie uns Ihre Meinung zum eben Gelesenen unter dem Hashtag #meinBlau

Mohn | 2014, Acryl auf Leinwand
Künstlerin: **Jasmin Hunn**

Mittelmässige Nachrichten der WHO

Text: **Valentin Salzgeber**

Forschung über vegane Ernährung hat in den letzten Jahren deutlich zugenommen, sodass es schwierig ist, den Überblick über all die Veröffentlichungen zu behalten. In dieser Rubrik stellt Ihnen* BLAUFUX *die interessantesten Ergebnisse vor.

Die WHO hat Fakten geschaffen: Prozessiertes rotes Fleisch wie Speck, Wurst und Schinken erhöht das Risiko für Darmkrebs. Und unverarbeitetes rotes Fleisch wie beispielsweise Steak erhöht es wahrscheinlich.

Prinzipiell ist das nichts Neues.

2014 kommt die Eidgenössische Ernährungskommision bereits zum Schluss, dass für rotes Fleisch negative Langzeitwirkungen angenommen werden müssen – und zwar nicht nur für Darmkrebs, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar die Sterblichkeit. Auch die Angabe zur Risikoerhöhung ist nicht neu. 2007 schätzte der World Cancer Research Fund bereits, dass ohne verarbeitetes Fleisch 10 % aller Darmkrebsfälle verhindert werden könnten. Auch die WHO kommt auf ähnliche Zahlen: 50 g verarbeitetes rotes Fleisch pro Tag erhöhen das Risiko für Darmkrebs um 18 %, 50 g frisches rotes Fleisch pro Tag erhöhen es wahrscheinlich um 9 %. Weil die Risikoerhöhung durch verarbeitetes rotes Fleisch als bewiesen gilt, wurde es in die Gruppe der krebserregenden Stoffe aufgenommen. Dort finden sich auch Tabak und Röntgenstrahlung. Von einigen Seiten wurde deswegen der Ruf nach einer Krebswarnung auf der Verpackung laut, wie wir sie von Zigarettenschachteln kennen. Das mag im ersten Moment einleuchten, 18 % klingt schliesslich nach viel.

Wenn wir uns die Zahlen aber genau anschauen, merken wir, dass es einen markanten Unterschied zwischen Rauchen und rotem Fleisch gibt.

Die NZZ hat dies folgendermassen veranschaulicht: Wenn die Schweizer Bevölkerung kein verarbeitetes rotes Fleisch isst, erkranken pro 100 Personen nur 5 anstatt 6 in ihrem Leben an Darmkrebs. Natürlich ist auch das nicht wenig, aber wenn wir es in Relation zum Tabakkonsum setzen, merken wir, dass es eine andere Kategorie ist: Würde die Schweizer Bevölkerung auf verarbeitetes rotes Fleisch verzichten, würden wir pro Jahr ca. 600 Lebensjahre[1] nicht an Krebs verlieren. Würde sie nicht rauchen, wären es ca. 10 000. Wer sich nun Sorgen um die Gesundheit der Schweizer Bevölkerung macht, müsste sich die Frage gefallen lassen, warum man sich nicht vorher für eine Warnung auf alkoholhaltigen Getränken einsetzt? An die alkoholbedingt zerstörte Leber verlieren wir immerhin 6000 potenzielle Lebensjahre pro Jahr. Der Verzehr von rotem Fleisch ist also schlecht für die Gesundheit. Aber nicht so schlecht, dass die Forderung nach einer staatlichen Intervention gerechtfertigt wäre.

Und, so absurd es klingt, womöglich ist das gar nicht die allerschlechteste Nachricht.

Denn was wäre noch schlimmer, als wenn der Konsum von rotem Fleisch gleich bleibt? Wenn auf weisses Fleisch umgestiegen werden würde. Denn um gleich viel Fleisch wie von einem Schwein zu erhalten, müssten 100 Hühner geschlachtet werden. Das Hauptargument gegen Fleisch bleibt also die tiefere Lebenserwartung. Aber nicht die der Konsumentinnen und Konsumenten, sondern jene der Nutztiere. Was aber neu ist, ist die Bestätigung durch eine international respektierte und angesehene Institution. Durch diese offizielle Entmystifizierung enthärtet sich vielleicht auch die Front und ermöglicht die eine oder andere gewinnbringende Diskussion.

Denn wer in Zukunft behauptet, Fleischkonsum sei gesundheitlich unbedenklich, vertritt eine absolut zweifelhafte Position.

Quelle: Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. Bouvard et al. Lancet Oncol. 2015 Oct 23.

[1] *Wobei dies nur den Krebs miteinschliesst, nicht aber die Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die im Fall von Fleisch eine wichtigere Rolle spielen könnten. Ein Puzzlestein, der zurzeit aber noch fehlt.*

Nährstoffversorgung von Veganen in der Schweiz

Ergebnisse aus Studien kann man umso besser verwenden, je eher die untersuchte Gruppe der eigenen entspricht. Da es aus der Schweiz bisher keine Studie über die Nährstoffaufnahme von Veganen gab, musste bisher immer die Einschränkung gemacht werden, dass unklar ist, ob die Ergebnisse aus Deutschland und Österreich auf die Schweiz übertragbar sind. Die Studie von Schüpbach et al. zeigt, dass es viele Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede gibt. Bei der Querschnittstudie an 206 gesunden Personen (davon 53 vegan) wurden Blut, Urin, der Lebensstil und die Nahrungsaufnahme untersucht.

Eine sehr gute Nachricht ist, dass es nicht möglich war, genügend Vegane für die Studie zu rekrutieren, die keine Supplemente zu sich nehmen, worauf die Anforderungen angepasst werden mussten. Dass Vitamin B12 in einer veganen Ernährung zwingend substituiert werden muss, scheint in der Schweiz den meisten Veganen bekannt zu sein. Trotzdem hatten Vegane tiefere Vitamin-B12-Serumwerte als die vegetarische und omnivore Vergleichsgruppe. Mehr als die Hälfte hatte Werte unter 300 pmol/l und damit einen abklärungsbedürftigen Vitamin-B12-Status. Dafür unterschied sich der Prozentsatz an Veganen mit einem sehr wahrscheinlichen Mangel (<150 pmol/l) nur geringfügig von der vegetarischen Subgruppe (7,5 % versus 5,7 %), wobei er bei den Omnivoren deutlich seltener vorkam (1 %).

Es scheint also, als würde Vitamin B12 auf breiter Basis, aber in unzureichender Menge supplementiert werden.

Nach wie vor scheint es Bedarf an Information über die korrekte Art der Supplementierung zu geben. Ebenfalls schlechter schnitt die vegane Gruppe bezüglich der Jodversorgung ab, obwohl die Salzzufuhr vergleichbar war. Eine mögliche Erklärung könnte sein, dass Vegane bewusst auf jodiertes Speisesalz verzichten, obwohl in der Schweiz angereichertes Kochsalz die wichtigste Quelle für Jod ist. Ob und inwiefern diese Unterversorgung klinisch relevant ist, ist allerdings unklar.

Bei der Befragung stellte sich heraus, dass mehr als die Hälfte der Veganen weniger als 800 mg Kalzium pro Tag konsumieren. Auch hier ist unklar, inwiefern dies relevant ist, da es zurzeit keine einfache, verlässliche Bestimmung der Kalziumversorgung gibt. Der Eisenspeicher der veganen Gruppe war kleiner, was sich aber nicht auf die Blutmenge auswirkte und somit von fraglicher Relevanz ist. Kein Unterschied fand sich in der Selenversorgung, was in anderen Studien teilweise ein Problem war.

Selbstverständlich zeigten sich aber auch Vorteile.

Vegane hatten die tiefste Aufnahme von gesättigten Fettsäuren, am meisten Vitamin C und Folsäure und einen tieferen Body Mass Index (BMI), obwohl sich kein Unterschied im Gesundheitsbewusstsein (bezüglich beispielsweise Rauchen und Sport) zeigte. So kommen die Autoren und Autorinnen der Studie auch zum Schluss, dass alle Ernährungsformen gewisse Mängel haben und keine per se den anderen überlegen ist.

Quelle: Micronutrient status and intake in omnivores, vegetarians and vegans in Switzerland. R. Schüpbach et al. Eur J Nutr. 2015 Oct 26.

Wirksames Vitamin B12 aus der Chlorella-Alge

Wer sich schon einmal auf der Website der Veganen Gesellschaft Schweiz über Vitamin B12 informiert hat, weiss, dass Algen als unsichere Vitamin-B12-Quelle eingestuft werden, insbesondere Spirulina, das sich als unwirksam erwiesen hat. Dabei scheint es ein Bedürfnis bei Veganen zu geben, sich mit «natürlichem» Vitamin B12 zu versorgen. Eine neue Studie hat nun die Wirksamkeit von Chlorella, einer Süsswasseralge, an 17 Personen mit Vitamin-B12-Mangel getestet. Die Studie wurde von der Firma Sun Chlorella Corporation finanziert, die Chlorella-Supplemente gewerblich herstellt. Untersucht wurde dabei die Veränderung der Methylmalonsäure, eines sehr sensitiven Markers für die Vitamin-B12-Versorgung. 9 g Chlorella pro Tag senkten dabei die Methylmalonsäure innert 60 Tagen im Durchschnitt um 34 %. Bei einem Teil der Gruppe zeigte sich jedoch fast gar kein Effekt und bei einer weiteren Person verschlechterten sich die Werte sogar.

Während der Effekt sich hauptsächlich in den ersten 30 Tagen zeigte, stagnierten die Werte bei vielen Probanden und Probandinnen in den folgenden 30 Tagen.

Eine mögliche Erklärung ist, dass einige Studienteilnehmende das Supplement nicht korrekt und regelmässig eingenommen haben. Um einen Mangel zu beheben, ist Chlorella in diesen Mengen damit keine Option. Es scheint aber so, als enthielte Chorella das von Menschen verwertbare Vitamin B12 und könnte sich als natürliche Alternative zur täglichen Bedarfsdeckung herausstellen.

Bitte überprüfen Sie Ihren Blutwert in regelmässigen Abständen, falls Sie den Versuch wagen möchten.

Da nicht klar ist, wie viel Chlorella pro Tag konsumiert werden muss, um ausreichend Vitamin B12 aufzunehmen, und es sehr teuer ist, empfehlen wir weiterhin hoch dosierte Supplemente als sichere Variante. An Kindern sollten keine Experimente durchgeführt werden, es drohen ernsthafte Langzeitschäden. Verwenden Sie für unter 18-Jährige nur sichere Quellen.

Quelle: Nutritional Supplementation with Chlorella pyrenoidosa Lowers Serum Methylmalonic Acid in Vegans and Vegetarians with a Suspected Vitamin B12 Deficiency. Merchant RE et al. J Med Food. 2015 Oct 20

Essen, das der Umwelt schmeckt

Text: **Daniela Gschweng**
Grafiken: **Daniel Rüthemann**

Was wir essen, belastet die Umwelt: Lebensmittel müssen angebaut, gedüngt, geerntet, transportiert, verpackt und gelagert werden. All das benötigt Energie, deren Erzeugung Treibhausgase verursacht. Je nach Studie stammen zwischen 16 und 22 Prozent der gesamten Treibhausgasemissionen aus der Lebensmittelproduktion. Lebensmittel bewusst auszuwählen und auf tierliche Produkte zu verzichten, ist nachhaltig und klimafreundlich.

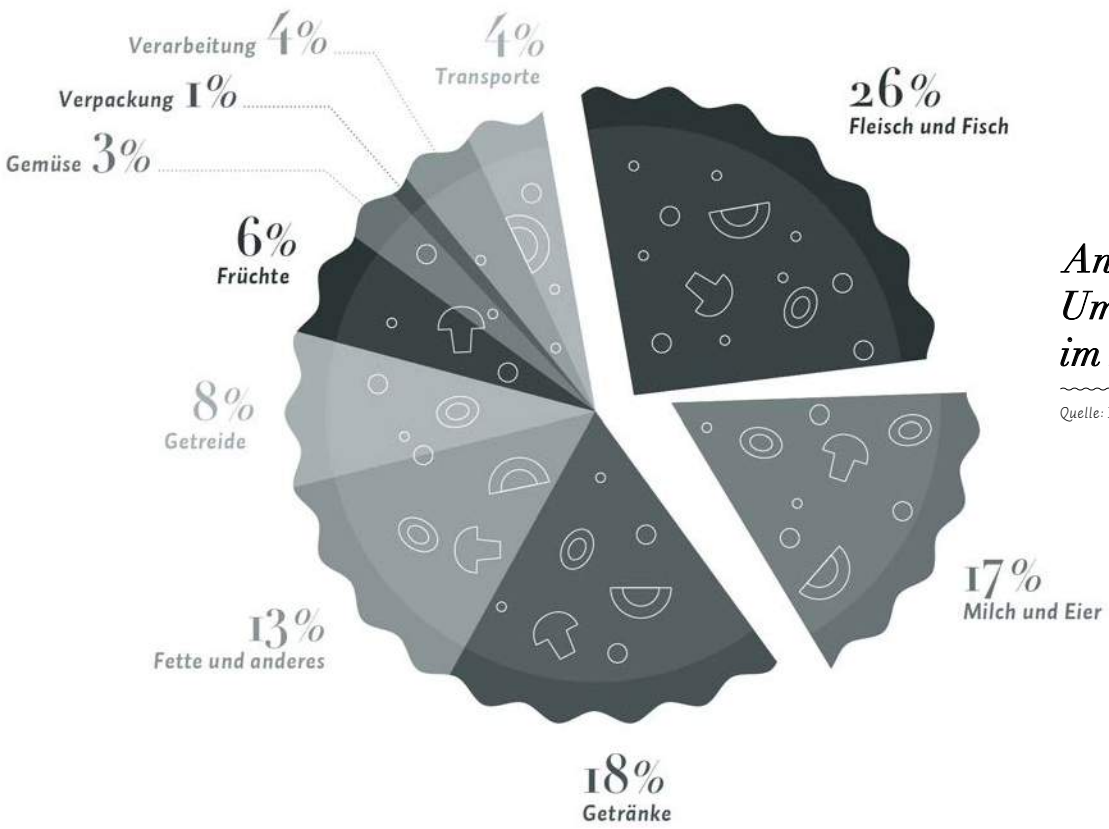
Laut einer Untersuchung von Greenpeace sind 43 Prozent der gesamten Umweltbelastung im Konsumbereich auf Fleisch, Fisch, Milch und Eier zurückzuführen – auch ohne Verarbeitung, Verpackung und Transport.

Klimabilanz für Lebensmittel aus konventioneller Landwirtschaft

Quelle: Öko-Institut e.V., GEMIS 4.4 (2007)

Rindfleisch	13 311
Käse	8512
Sahne	7631
Pommes frites, tiefgekühlt	5728
Schweinefleisch	3252
Eier	1931
Teigwaren	919
Weissbrot	661
Gemüse, konserviert	511
Tomaten, frisch	339
Gemüse, frisch	153

CO_2-Äquivalente in Gramm je Kilogramm

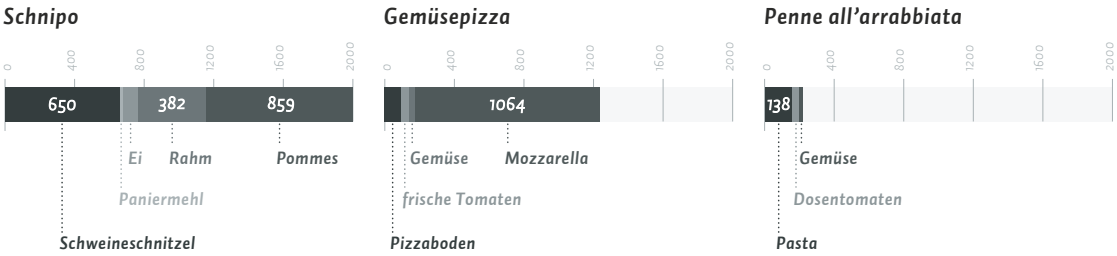


Anteil der Umweltbelastungen im Konsumbereich

Quelle: ESU-Services, 2012

Pasta statt Pommes

Nutzen lässt sich die Klimabilanz wie eine Kalorientabelle. Hier am Beispiel dreier beliebter Kantinegerichte, die so oder so ähnlich jeden Tag gegessen werden. Beim Vergleich der «Klimakalorien» wird schnell klar, wo die «Dickmacher» unter den Zutaten zu finden sind. Oder mit anderen Worten: Durch bewusste Auswahl des Mittagessens kann man schon einiges für das Klima tun.



Klimabelastung verschiedener Kantinegerichte in Gramm CO2-Äquivalenten

Schnipo, die Klimabombe
Satt wird man von allen ausgewählten Gerichten, ob Schnitzel, Pizza oder Pasta. Dass das Schweineschnitzel bei dieser Rechnung nicht gut abschneidet, ahnt man schon. Tiere müssen schliesslich gefüttert werden und die Futtermittelerzeugung kostet Energie – Fleischerzeugung ist nicht gerade klimafreundlich. Die Panade des Schnitzels besteht zudem aus Sahne und Ei. Das durchschnittliche Schnipo, bestehend aus 200 Gramm frischem Schweineschnitzel, Panade und einer kleinen Portion Pommes verursacht 2004 CO2-Äquivalente.

Käse haut aufs Klima
Auch Käse macht sich nicht so gut in der Klimabilanz. Die Zutaten für eine vegetarische Pizza mit Tomaten-Gemüse-Belag fallen mit 1228 CO2-Äquivalenten pro Person ins Gewicht. Wie viel Gemüse auf der Pizza ist, spielt dabei eine geringe Rolle: Den Löwenanteil macht der Käsebelag aus. Der Grund dafür: Käse ist in der Herstellung noch klimaschädlicher als Schweinefleisch, denn die Milch dafür stammt von Rindern, die ausser Kohlendioxid (CO2) auch Methangase ausstossen, die um ein Vielfaches klimaschädlicher sind als CO2.

Das Gemüse macht's
Vegane Penne all'arrabbiata, bestehend aus 150 Gramm Pasta und 250 Gramm Gemüse, sind mit gerade mal 211 CO2-Äquivalenten der klare Sieger im Klimacheck. Die Klimabilanz eines veganen Pastagerichts vermehrt sich jedoch bereits um 128 Äquivalente, wenn es mit drei Esslöffeln Parmesan «versüsst» wird. Für das Klima lohnt es sich also, (wenigstens ein- oder zweimal pro Woche) vegan zu essen. Eine Grosskantine kann zudem ihre Klimabilanz wesentlich verbessern, indem sie vermehrt fleischlos kocht.

Alles vegan, alles gut, also? Nicht ganz.
Die bei Veganerinnen und Veganern beliebten, weil noch im konservativsten Restaurant erhältlichen Pommes haben es in sich: Für Pommes werden Kartoffeln nicht nur geschält und geschnitten, sondern auch tiefgekühlt, was viel Energie verbraucht. Eine kleine Portion Pommes hat bereits 859 Äquivalente, das ist ungefähr so viel wie für vier Portionen Pasta mit Gemüse. Wer sich nachhaltig und klimabewusst ernähren möchte, fragt bei der nächsten Bestellung also nach Pasta statt Pommes.

Glace wie früher ...ganz anders

Text: **Ann Sophie Kwass** *Fotografien:* **Amina Abdulkadir**

Weihnachtsgebäck *der Saison 2015*

Unscheinbar steht der Name von Dream of Ice an der Türklingel der Industriehalle in Allschwil, in deren Räumen sich ein kleines Glaceparadies verbirgt, das sich nicht hinter grossen Firmen verstecken muss.

Die Vorfreude ist gross beim Durchqueren der verschiedenen Lagerräume und Flure auf dem Weg dorthin, wo sich Büro, Verkaufsstelle und das Herz der Firma – die Produktionsstätte – befinden. Seit der Einführung der ersten veganen Sorte vor drei Jahren hat sich viel getan: Die Desserts von Dream of Ice sind längst nicht mehr wegzudenken aus Basel und im vergangenen Jahr haben sie auch auf Grossveranstaltungen wie der Vegana und der Gourmesse in Zürich mächtig Eindruck hinterlassen. Die grossen Produktionsfirmen konventioneller Glace dürften wohl sehr neugierig darauf sein, einmal hinter die Kulissen schauen zu dürfen.

Wer ein Schlaraffenland erwartet, wird enttäuscht. Es herrscht konzentrierte Ruhe und nur der gleichmässige Klang der Maschinen ist zu vernehmen. So bunt und vielfältig die fertigen Produkte sind, so unaufgeregt die Räume, in denen sie entstehen.

Abfüllen des ***Orangensorbets*** *in echte Schale*

In seinem Büro erzählt der Geschäftsführer Christian Burget vom Selbstverständnis von Dream of Ice als Nischenplayer mit Sinn für die individuellen Bedürfnisse. Den grossen Firmen immer einen Schritt voraus zu sein – ein Muss für das Kleinunternehmen. Da sind Ehrgeiz, Neugierde und Enthusiasmus gefragt, ebenso wie ein Gespür für die Kundschaft. Die enge Zusammenarbeit mit den Produzentinnen und Anbietern der Region mache es möglich, gleichzeitig der Philosophie vom «Glace wie früher» treu zu bleiben und ständig neue, innovative Spezialprodukte einzuführen – und dabei immer den eigenen hohen Qualitätsanspruch zu wahren. Dennoch: Eitelkeit sucht man im Team von Dream of Ice vergebens. Produkte, die das Unternehmen auf individuelle Anfragen hin herstellt, sind teilweise noch nicht einmal mit dem Firmennamen gekennzeichnet. Vielmehr bieten sie eine willkommene Abwechslung für die beiden gelernten Konditor-Konfiseure.

Im Produktionsraum bereitet der Betriebsmitarbeiter Christophe Ueberschlag die Maschine vor. Aber auch Christian Burget, der Geschäftsführer, und Marliese Straub, die Geschäftsleiterin, legen in der Produktion Hand an.

Jeder Handgriff sitzt. Burget und Ueberschlag sind ein derart eingespieltes Team, dass die wenigen kurzen Absprachen fast untergehen im Rattern und Rauschen der Geräte. Sofort wird klar: Hier sind Profis am Werk. Während Burget ein weisses Brett mit halben ausgehöhlten Orangenschalen aus dem Kühlraum bringt, verwandelt sich die zuvor vorbereitete Masse aus Fruchtfleisch, Sekt und einer ominösen weissen Flüssigkeit in ein gleichmässiges Sorbet. Mithilfe der Eismaschine werden die Orangenschalen dekorativ damit gefüllt.

Die unauffällige weisse Flüssigkeit ist es, die das vegane Glace überhaupt möglich macht. Auch wenn ein Sorbet traditionell als Fruchteis verstanden wird, so schliesst das Gesetz die Zugabe von Milchprodukten nicht aus. Deshalb enthalten heutzutage viele Produkte wie anfangs auch das von Dream of Ice Milchprotein.

Nun ist es für ein Unternehmen, dessen Philosophie es ist, Glace herzustellen wie früher, also nur aus natürlichen und regionalen Rohstoffen, gar nicht so leicht, das zu ändern. Denn die herkömmlichen Ersatzprodukte sind künstlich. Dank ihrer Hartnäckigkeit gelang es dem Team um Burget aber, in der zweiten Testreihe vegane Produkte herzustellen, die ihren konventionellen Vorbildern in nichts nachstehen. Die Sorbets von Dream of Ice sind nicht nur vegan, sondern auch laktose- und glutenfrei. So konnten am veganen Stammtisch in Basel gleich zwölf verschiedene Desserts probiert und genossen werden. Seitdem wächst die Nachfrage und glücklicherweise auch das Angebot an den veganen Glaces aus Baselland stetig.

Die Kapazitäten der Produktionsstätte sind noch längst nicht erschöpft und auch die Logistik wird immer weiter ausgebaut. Daher darf man auch in Zukunft gespannt sein auf viele neue Köstlichkeiten, die ab der kommenden Saison übrigens vermehrt auch in Zürich angeboten werden.

Dream of Ice
Lettenweg 118, CH-4123 Allschwil BL

www.dreamofice.ch

Montag bis Freitag
8.00–12.00 und 13.00–17.00 Uhr

*Ein **eingespieltes Team:** Christian Burget und Christophe Ueberschlag*

Weil er macht, was er will

Bis Ende Mai ist meteorologische Umbruchzeit, auch Frühling genannt. Helfen Sie dem Wetter auf die Sprünge mit diesen leichten und wärmenden Gerichten mit Ingwer.

Quinoa-Powerbowl

Zutaten für 2 Portionen

140 g	Quinoa
350 ml	Wasser
1 TL	Gemüsebouillon
1	mittelgrosse Süsskartoffel
1/8	lila Kabis
1	Avocado
4	Radieschen

Dressing

2 EL	Tahini
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Ingwerpulver
½ TL	Knoblauchpulver
6 – 8 EL	Wasser
eine Prise	Salz und frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Quinoa mit Wasser und Bouillon aufkochen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.
2. Den Ofen auf 180 °C Umluft erhitzen und die Süsskartoffeln etwa 30 Minuten backen.
3. Avocado, Radieschen und Kabis wie abgebildet vorbereiten.
4. Alle Zutaten fürs Dressing in einer Schale gut verrühren.
5. Schälchen anrichten und mit Sesamkörnern und dem Dressing verzieren.

Rezepte und Fotografien: **Nadja Mathis**

Ingwer-Kürbis-Suppe

Zutaten für 2 Portionen

250 g	*gekochter Kürbis (erhältlich im Supermarkt)*
250 ml	*Kokosmilch*
400 ml	*Wasser*
3 × 2 cm	*Ingwer, geschält*
2 TL	*Gemüsebouillon*
1 TL	*Currypulver*
½ TL	*Kurkuma*
	Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung

1. Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, bis die Suppe keine Stückchen mehr enthält.
2. Die Suppe in eine Pfanne geben und bei niedriger Hitze ungefähr 20 Minuten köcheln lassen.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Koriander und Kokosmilch anrichten.

Zitrus-Ingwer-Salat

Zutaten für 4 Portionen

6	*Orangen, filetiert*
1	*Grapefruit, filetiert*
½	*Granatapfel*
200 ml	*Wasser*
5 × 5 cm	*Ingwer, geschält und in Scheiben geschnitten*
2 – 3 EL	*Agavensirup*
optional	*2 Nelken und 1 Zimtstange*

Zubereitung Dressing

Das Wasser zusammen mit dem Ingwer und dem Agavensirup zugedeckt bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Wasser das Ingweraroma vollständig aufgenommen hat (ca. 20 Minuten). Danach abkühlen lassen. Wer das Ganze noch würziger haben möchte, kocht zwei Nelken und eine Zimtstange mit.

Filetieren der Früchte

1. Die «Kappen» der Orangen und der Grapefruit oben und unten wegschneiden.
2. Die Schale grosszügig vom Fruchtfleisch entfernen und leicht rund nach unten schneiden. Dabei die weissen Schalenteile grosszügig entfernen.
3. Mit einem scharfen Messer ganz dünn entlang der «Scheidewand» in die Spalte hineinschneiden. Auf der gegenüberliegenden Seite dasselbe tun, um dann das Filet vom «Orangenskelett» zu entfernen.
4. Die Orangen- und Grapefruitfilets in eine grosse Schale legen und den restlichen Saft von Hand gut aus dem «Skelett» zu den Filets pressen.
5. Den Granatapfel in zwei Hälften schneiden und die einzelnen Kerne herausdrücken und in die Schale geben.
6. Das abgekühlte Dressing ebenfalls in die Schale gegeben. Die Ingwerspäne können kurz vor dem Servieren entfernt werden.

Den Salat kalt stellen und als Dessert nach einem herzhaften Essen servieren.

Veganismus und die Frage der Toleranz

Text: Tobias Rein

Genervt von aggressiven und militanten Veganern und Veganerinnen, fordern nicht wenige Menschen, eine nicht vegane Lebensweise doch bitte zu respektieren, so wie nicht vegane Personen ebenfalls den Lebensstil vegan lebender Menschen respektieren. Damit wird auf eine Formel der Toleranz verwiesen, die als eigentlicher Ausdruck des Selbstverständnisses westlicher Demokratien gewertet werden kann: «Die Freiheit des einen endet dort, wo die Freiheit des anderen beginnt.»

Die Entwicklungsgeschichte menschlicher Gesellschaften ist auch eine Entwicklungsgeschichte der Toleranz. Sie hat sich auf verschiedenen Ebenen und Dimensionen abgespielt und tut dies noch immer. Toleranz kann eine rechtliche, eine politische, eine ethische, aber auch eine religiöse Forderung sein. Toleranz kann zwischen Staaten, zwischen sozialen Gruppen, aber auch zwischen einzelnen Personen gefordert sein. Immer verweist die Toleranzforderung dabei auch auf die Machtverhältnisse innerhalb einer Gesellschaft. Das Versprechen der Toleranz lautet, wie der Philosoph Rainer Forst schreibt, dass ein Miteinander im Dissens möglich ist.

Dissens ist die Grundvoraussetzung, damit Toleranz überhaupt erst nötig wird.

Toleranz ist damit keine Akzeptanz der anderen Meinung, sondern eine «Duldung», wie auch die Herkunft vom Lateinischen tolerare (= ertragen, aushalten, erdulden) zum Ausdruck bringt. Die Bedeutung von Toleranz liegt im Ziel, trotz gegensätzlicher Auffassungen friedlich miteinander leben zu können.

Wer von Toleranz spricht, muss sich der Geschichte ihrer Bedeutung und der Komplexität ihrer Entwicklung bewusst sein. In den westlichen Demokratien ist Toleranz eng an den Begriff der Freiheit geknüpft. Toleranz bedeutet nicht nur die Duldung von Menschen anderer Hautfarbe, anderen Geschlechts oder geistig verminderter Fähigkeiten, sondern Toleranz bedeutet die Freiheit, dass jeder Mensch aufgrund der verliehenen Würde alle Freiheiten besitzt, solange die Würde anderer gewahrt wird. Dies ist eine Errungenschaft, die es zu verteidigen gilt, die aber auch kritisch hinterfragt werden muss.

Es gab Zeiten, da bedeutete Toleranz: Toleranz zwischen Männern, Toleranz zwischen Weissen oder Toleranz zwischen Eigentumsbesitzern[1] (wie im Falle der Sklavenhaltung). Diese Beispiele zeigen, dass die rechtliche Dimension die Frage der Toleranz nicht erschöpft. Denn in rechtlicher Hinsicht besteht zwischen vegan lebenden und nicht vegan lebenden Menschen kein Verlangen nach Toleranz – sowohl eine vegane als auch eine nicht vegane Lebensweise können sich auf Recht und Gesetz berufen. Die eigentliche Dimension, unter der das Verhältnis zwischen einer veganen und einer nicht veganen Lebensweise in Hinblick auf Toleranz betrachtet werden muss, ist die Ethik.

Die ethische Dimension von Toleranz

Für viele Menschen sind Recht und Ethik deckungsgleich und so hat sich die allgemeine Ansicht durchgesetzt, Toleranz hiesse rechtliche Toleranz und sei daher keiner weiteren Begründung bedürftig. Aber wo das Recht an sein Ende kommt, da beginnt die Aufgabe der Ethik erst. Die philosophische Ethik im neuzeitlichen Sinne (auch verstanden als Moralphilosophie) prüft Gründe und Argumente für moralisches Handeln. Wer akzeptiert, dass Recht und Ethik in Hinblick auf Toleranz verschieden sind, der befindet sich bereits in einem ethischen Diskurs, insofern die Forderung nach Toleranz erhoben wird. Das bedeutet aber auch, dass Gründe angegeben werden müssen, die sich nicht darauf stützen, dass etwas eben rechtlich legitimiert ist. Das ist für die Auseinandersetzung in Hinblick auf die Toleranz zwischen vegan lebenden und nicht vegan lebenden Menschen von höchster Relevanz, da erst auf der Grundlage von Argumenten der zur Diskussion stehende Streit beigelegt werden kann.

[1] *Die Redaktion verzichtet hier aus historischen Gründen auf die weibliche Form.*

Nicht nur erhebt die philosophische Ethik die Forderung nach Begründungen, sondern sie umfasst ebenfalls die Frage danach, wer moralisch verantwortlich ist und wem gegenüber Pflichten bestehen. Diese Frage drückt sich aus in der Unterscheidung von moralischen Subjekten und moralischen Objekten. Moralische Subjekte sind jene Personen, die ihre Handlungen verantworten müssen, während moralische Objekte Rechte haben, auch wenn sie nicht oder nur begrenzt fähig sind, ihre Verantwortlichkeit einzusehen. Beispiele für moralische Objekte sind nicht urteilsfähige Menschen (wie Säuglinge oder Menschen mit geistigen Beeinträchtigungen), aber auch Tiere, denen in unterschiedlichem Masse Rechte zugestanden werden. Diese Trennung ist entscheidend. Denn es ist offensichtlich, dass Toleranz nicht nur eine Frage zwischen moralischen Subjekten ist, sondern ebenso auf moralische Objekte angewendet werden muss. Niemand käme auf die Idee, zu behaupten, es sei eine Frage der Toleranz, dass willkürlich mit Säuglingen, geistig Beeinträchtigten oder Haustieren umgegangen wird. Ein Kind zu schlagen, Menschen mit geistiger Beeinträchtigung zu Versuchszwecken zu verwenden, Hunde und Katzen zu drangsalieren, das ist keine Frage gegenseitiger Toleranz – weder im Recht noch in den gängigen ethischen Theorien.

Wie aber wird gerechtfertigt, wer in den Bereich moralischer Objekte fällt und wer nicht? Die gängige, auch von vielen Moralphilosophen vertretene Antwort lautet: durch die Zugehörigkeit zur menschlichen Gesellschaft oder zur kulturellen Entwicklungsgeschichte.

An diesem Punkt trennen sich die Wege zwischen vegan lebenden und nicht vegan lebenden Menschen.

Für eine vegane Ethiktheorie der Toleranz ist es nicht entscheidend, welcher Spezies jemand angehört oder welche kulturelle Entwicklung dazu geführt hat, dass Hunde und Katzen als Haustiere besseren Schutz geniessen als «Nutztiere» wie Schweine, Rinder und Hühner. Toleranz bedeutet für den Veganismus, das Prinzip des «Nicht-Schadens» auf den Kreis derjenigen Lebewesen zu erweitern, die ein berechtigtes Interesse daran haben, nicht zu leiden und am Leben zu bleiben – also auf alle empfindungsfähigen Lebewesen. Veganer und Veganerinnen berücksichtigen damit in stärkerem Masse diejenige Partei, die in der Toleranzforderung nicht veganer Personen vernachlässigt wird: die leidensfähigen Tiere.

Auch viele nicht vegan lebende Menschen gestehen gewissen Tieren das Recht auf Leben und Leidensfreiheit bereits zu: Hunde und Katzen sind Haus- und Lebenspartner. Veganer und Veganerinnen erweitern lediglich die Reichweite der Lebens- und Schutzwürdigkeit auf alle leidensfähigen Tiere, die von Menschen zu welchen Zwecken auch immer genutzt werden. Das ist zumindest konsequent – immerhin sind zum Beispiel Schweine intelligenter als Hunde und ausnahmslos alle «Nutztiere» in der Intensivtierhaltung besitzen über den Wunsch nach Leidensfreiheit hinausgehend mindestens dieselben Wünsche nach sozialem Verbund und gegenseitiger Zuwendung wie beispielsweise Hunde oder Katzen.

Toleranz – nur für Menschen?

Wenn Veganer und Veganerinnen die Nutzung von Tieren nicht tolerieren, dann geht es ihnen nicht darum, anderen den Geschmack eines Schnitzels oder das Aussehen der Lederjacke schlechtzumachen. Es geht ihnen nicht um die Bevormundung Andersdenkender oder um die Errichtung einer Ökodiktatur. Es geht ihnen um all die Schweine, Rinder, Hühner und anderen leidensfähigen Lebewesen, deren fundamentale Bedürfnisse nach Bewegung, Beschäftigung und Kontakt zu ihren Artgenossen behindert werden. Auch die sogenannte artgerechte Haltung wird diesen nicht gerecht und am Ende jedes «Nutztierlebens» steht der verfrühte und unnatürliche Tod. Wer ein Tier tötet oder töten lässt, weil es gut schmeckt oder weil dessen Haut auf der eigenen Haut gut aussieht, nimmt das Leiden dieses Tieres in Kauf.

Es ist eine Sache, zu tolerieren, dass eine Person das Wohlbefinden von leidensfähigen Lebewesen respektiert – es ist eine ganz andere, von dieser Person zu fordern, dass sie das Fehlen ebendieses Respekts bei anderen toleriert. An dieser Stelle ist die Gegenseitigkeit nicht gegeben: Wenn etwas unterlassen wird – in diesem Fall der Konsum tierischer Produkte – erfordert das keine Toleranz, da keine Wertüberzeugungen verletzt werden. Toleranz wäre nur dann vonnöten, wenn eine Pflicht darin bestünde, «Nutztiere» zu töten. Die Asymmetrie in Bezug auf die Toleranz liegt in diesem Fall einfach darin, dass der Verzicht auf Gewalt einfacher zu tolerieren ist als deren Anwendung. Ebenso wäre es verfehlt, von einer nicht rauchenden Person Toleranz gegenüber einer rauchenden Person zu verlangen, weil diese ja ebenfalls das Nichtrauchen toleriert.

Die vegane Toleranz baut auf einer Ethik auf, die die Toleranz auch auf diejenigen erweitert, die in unserer Gesellschaft den schwersten Stand haben: die leidensfähigen Tiere. Veganismus bedeutet, die Interessen leidensfähiger Lebewesen zu respektieren und die eigenen Handlungen dementsprechend zu gestalten. Veganismus ist zu Ende gedachte Toleranz.

Die beliebtesten Käsealternativen

Text: **Adrian Marmy**

Die Vegane Gesellschaft Schweiz erhielt in einer Umfrage zu den beliebtesten Käsealternativen 167 Antworten von vegan lebenden Personen.

Der Verzicht auf Käse ist die wahrscheinlich grösste Herausforderung für das Vorhaben, sich ökologischer und tierfreundlicher ernähren zu wollen. Die Käsealternativen scheinen erst aus ihren Kinderschuhen herauszuwachsen. So überzeugten entsprechende Produkte noch vor wenigen Jahren bestenfalls Leute, deren Gaumen lange keinen Käse mehr geschmeckt hatten. Viele griffen lange lieber zu Hefeflocken für den Käsegeschmack anstatt zu fertig produziertem «Möchtegernkäse».

Doch die Entwicklung ist auf Hochtouren, die Evolution der Käsealternativen hat jüngst Fortgeschrittenenstatus erreicht.

Angeführt wird die Liste der Käsealternativen von der in der Schweiz wohl bekanntesten Marke Wilmersburger und dem Schweizer Produkt No-Muh von Vegusto. Wilmersburger bedient selbst in den würzigsten Varianten eher die milderen Geschmäcke, welche in Deutschland übrigens oft anzutreffen sind – Schweizer Gaumen tendieren eher zu intensiveren Noten. No-Muh hingegen hat deutlich rezentere Käsealternativen im Sortiment. So sind die Umfragesieger denn auch die Gegensätze Wilmersburger-Scheiben und No-Muh rezent.

Obwohl die Produkte beider Firmen zufriedenstellende Schmelzeigenschaften zeigen, wurde dieses Kriterium bei keinem der beiden Siegerprodukte genannt. Allgemein wurden nur dreissig extra zum Schmelzen konzipierte Käsealternativen genannt, was überrascht, da die Entwicklung einer dem herkömmlichen Käse vergleichbaren Schmelzbarkeit der Suche nach dem heiligen Gral gleicht. Dass die Produkte nur mangelhaft schmelzen und keine Fäden ziehen, ist der wohl verbreitetste Kritikpunkt. Den Geschmack oder die Konsistenz in gekühltem Zustand zu erreichen, ist für die Industrie dagegen längst ein Kinderspiel.

Das vorherrschende Vorurteil ist oft, bei pflanzlichen Käsealternativen handle es sich um Produkte, die im Vergleich zu herkömmlichen «chemischer» oder «künstlicher» seien. Tatsächlich wird diese Vermutung vermeintlich bestätigt: Bei Wilmersburger finden sich Sorbinsäure und Natriumpolyphosphat, welches in grossen Mengen gesundheitliche Nachteile mit sich bringt. Diese beiden Zusatzstoffe werden jedoch auch für herkömmliche Wurst- und Käseartikel eingesetzt. Das Vorurteil bestätigt sich somit nicht, sondern spiegelt die heutigen Produktionsprozesse wider. Bei Produkten von Vegusto ist der Vorwurf gar komplett aus der Luft gegriffen, denn diese enthalten ausschliesslich natürliche Zutaten.

Tofu wurde auch als Käseersatz genannt – wenn auch bloss mit drei Stimmen. Tatsächlich wird Tofu oft den Fleischimitaten zugeordnet, ein Umstand der ihm einen unfairen Vergleich beschert. Die Herstellung und Konsistenz von Tofu ähnelt tatsächlich viel mehr dem von herkömmlichem Käse.

Die Zukunft der Käsealternativen verspricht viele Kreationen auf Basis von Nüssen. Bereits kursieren viele Rezepte auf Basis von Cashew-Nüssen, die herkömmlichen Mozzarella imitieren. Dem Originalprodukt täuschend ähnlich wird Weissschimmelkäse mit denselben primären Zutaten hergestellt. Hergestellt und vertrieben werden diese Produkte aktuell noch von Start-ups. Es ist allerdings damit zu rechnen, dass sich die Verfügbarkeit stark und schnell verbessern wird.

Was soll das denn?

Text: **Amina Abdulkadir**

Für die Erstausgabe wurde ein Weissfuchs zum Blaufuchs gephotoshoppt und im aktuellen Editorial ist **BLAUFUX** gar kein Fuchs, sondern ein Lamm. In der Drittausgabe ist **BLAUFUX** dann ein Affe, oder wie?

Nichts gegen Affen, die sind schon in Ordnung.

Im Leitartikel der Erstausgabe steht, dass es «den» Veganismus nicht gibt und dass **BLAUFUX** ihn als individuell interpretierbar verstanden haben will. Dann ist ja vielleicht egal, was für ein Wesen **BLAUFUX** ist. Ein bisschen anstrengend ist es aber schon, wenn das Magazin ständig die Tierart wechselt, nicht? So eine Corporate Identity mit How-to wäre halt schon praktisch: Das sind wir, dies sollst du tun, jenes sollst du lassen. Mir wäre das ja viel lieber als diese Hippiekacke mit dem «eigenen» Veganismus. Die tun doch nur so offen. Gleichzeitig schreiben sie im Surplus, dass Veganismus zu Ende gedachte Toleranz sei. Ganz schön frech! Aber vielleicht habe ich den Artikel auch nicht richtig verstanden. Müsste ihn wohl noch einmal lesen.

«Teetrinken und abwarten», dachte ich mir dann. Ist ja schliesslich erst die zweite Ausgabe. Auf dem Zettelchen des Teebeutels stand «Geduld erweckt Intuition». Das klingt zwar doof, muss aber stimmen. Sprüche auf Zettelchen stimmen immer. Ausnahmslos. Wenn wir geduldig sind, wird in uns also vielleicht die Intuition erweckt, wie das mit diesem Magazin gemeint ist. Aber was weiss ich. Ich bin ja auch nur ein Tier. So wie die Blaufuchsfähe und der Affe. Und so wie ihr. No offense.